

PORTIONEN

8

ZEIT GESAMT

120 min

LEVEL

easy

Rezept

KÜRBISBRÖTCHEN

Bei den meisten Kürbisbrötchen sind nur auf der Außenhaut Kürbiskerne zu finden. Bei etwas besseren Brötchen, findet man auch ein paar Kürbiskerne, die im Teig gelandet sind. Ich habe hier ein Brötchenrezept zusammen gestellt, bei dem der Kürbis wichtiger Teil des Teiges an sich ist. Allein die Farbe, die die Kürbisbrötchen dadurch bekommen, ist einfach fantastisch und lädt zu einer Jause oder Frühstück ein.

Mit frischer Hefe und **Leinsamenmehl** (gold) kombiniert, werden diese Brötchen wunderbar luftig. Sie lassen sich übrigens super einfrieren und z.B. in der Heißluftfritteuse oder dem Backofen auftauen. Dadurch werden sämtliche Backwaren übrigens schön cross.



ZUTATEN

- 270 g Hokkaidokürbis
- 4 Eier (bei mir immer Größe L)
- 2 EL Olivenöl
- 200 ml Milch
- 1 Würfel frische Hefe
- 1 TL Haushaltszucker
- 80 g **Leinsamenmehl** gold
- 80 g **Eiweißpulver**
- 30 g Flohsamenschalenmehl
- 25 g **Bambusfasern**
- Salz und Kurkuma
- ca. 30 g Kürbiskerne

Was für eine tolle Farbe – der Hokkaidokürbis macht es möglich!



SCHRITT FÜR SCHRITT ANLEITUNG

SCHRITT 1

Die 270 g rohen Kürbis in grobe Stücke schneiden und in Wasser mit etwas Salz kochen bis dieser bissfest geworden ist. Danach das Wasser abgießen und noch warm pürieren.

SCHRITT 2

Währenddessen 200 ml Milch erwärmen und die Hefe zerbröseln mit einem Teelöffel Zucker hinzufügen. An einem warmen Ort abstellen, bis die Hefe aktiv wird und schaumig aufgeht.

SCHRITT 3

Die 4 Eier dem Olivenöl schön hell und schaumig schlagen. Etwas Kurkuma und Salz dazu geben.

SCHRITT 4

Die trockenen Zutaten (bis auf die Kürbiskerne) gut untereinander vermischen zur Ei-Masse geben, die angesetzte Hefe und das warme Kürbispüree hinzufügen und alles mithilfe der Küchenmaschine zu einem gleichmäßigen Teig verkneten. Sollte der Teig zu flüssig sein, kannst Du mit etwas Bambusfaser nacharbeiten. Ist er zu fest, gib etwas Milch dazu.

SCHRITT 5

Forme den Teig in der Schüssel zu einem Laib, decke ihn mit einem Tuch ab und stelle den Teig für 1 Stunde an einem warmen Ort zum Aufgehen ab. Ich mache das bei ca. 40 Grad im Backofen.

SCHRITT 6

Nach der Stunde kannst Du den Teig mit etwas Bambusfaser gut kneten. Er fühlt sich an wie ein konventioneller Hefeteig und lässt sich gut verarbeiten. Forme ca. 8 Brötchen aus dem Teig.

SCHRITT 7

Nun kannst Du die Kürbiskerne etwas kleiner hacken (oder lässt sie komplett – je nach Geschmack), die Brötchen mit einem Stoß Wasser aus einem Zerstäuber etwas befeuchten und eine Seite in die Kürbiskerne drücken. Die Kerne leicht andrücken oder mit den Fingerspitzchen sogar etwas in den Teig hineindrücken.

So vermeidest Du, dass sie später direkt wieder herunterfallen.

Heize nun den Ofen nun auf ca. 160 Grad O/U-Hitze hoch. So lange können die Brötchen noch etwas ruhen.

SCHRITT 8

Ist die Ofentemperatur erreicht, gib die Brötchen auf eines mit Backpapier oder Dauerbackfolie belegtes Backgitter und backe sie für ca. 45 min. Sollten sie zu dunkel werden, decke sie mit Alufolie ab. Mach' die Stäbchenprobe um zu prüfen, ob die Brötchen fertig gebacken sind. Guten Appetit!